

ケガをしたときの新常識「PEACE & LOVE」って知っていますか？

スポーツや日常生活でケガ（捻挫、打撲、肉離れなど）をしたとき、あなたはどのように対処していますか？

冷やす？ 安静にする？ それも大事ですが、最新のリハビリの考え方では、もっと大切なキーワードがあります。

それが、「PEACE & LOVE」。

これは、ケガの初期対応から回復期までをサポートするための、新しい合言葉です。

📦 RICE 処置との違いと使い分け

従来 of RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) は、ケガの直後に腫れや炎症を抑えるために広く使われてきた方法です。

しかし近年では、過度な安静やアイシングが組織の自然な治癒プロセスを妨げる可能性があることが分かってきました。

📦【RICE の役割】

- 急性期の腫脹や痛みの緩和には有効。
- ただし、過剰な冷却・長期の安静は回復を遅らせる可能性があります。

♡【PEACE & LOVE の特徴】

- 痛みをコントロールしながら、早期からの回復プロセスを重視。
- 抗炎症薬や過度なアイシングを避け、血流促進・楽観思考・運動療法など、より積極的なアプローチ。

🔍つまり、「PEACE & LOVE」は、RICE よりも一歩進んだ“回復を促す処置”です。急性期の炎症コントロールには RICE 的な要素も必要ですが、それだけでは不十分。次の段階を見据えた対応が求められています。

◆ PEACE (ケガ直後の初期対応)

- **P = Protection (保護)**
痛みがある間は無理をせず、患部を守りましょう。
 - **E = Elevation (挙上)**
腫れを抑えるために、心臓より高く足や腕を上げておくのがポイント。
 - **A = Avoid Anti-inflammatory (抗炎症薬は避ける)**
炎症を抑える薬(ロキソニンなど)は、実は組織の自然回復を妨げる可能性があります。安易な使用は避けましょう。
 - **C = Compression (圧迫)**
弾性包帯などで圧迫することで、腫れや出血を抑えます。
 - **E = Education (教育)**
患部をどう動かすか、どう休ませるか、正しい情報を得ることが回復の第一歩です。
-

♡ LOVE (回復を促すための行動)

- **L = Load (負荷)**
痛みを見ながら、できる範囲で少しずつ日常の動きを再開しましょう。完全な安静は逆効果になることもあります。
- **O = Optimism (楽観思考)**
前向きな気持ちが、回復力を高める大切な要素。信じる気持ちもリハビリの一部です。
- **V = Vascularisation (血流を増やす)**
軽い有酸素運動などで血流を促すと、組織の修復が進みやすくなります。

- E = Exercise (運動)

無理のない範囲での運動が、筋力・柔軟性・バランス感覚を取り戻す鍵となります。

📖 まとめ

「PEACE & LOVE」は、科学的根拠に基づいたケガの回復法です。

これを知っているだけで、回復のスピードも、予後も、変わってくるかもしれません。

そして何より大切なのは、ケガの重症度を正しく見極めることとリハビリです。

多くの怪我が初期治療が重要となります。痛みや腫れが強いつきは自己判断せず、**整形外科など専門の医療機関を必ず受診**しましょう。そして専門知識をもった医師や理学療法士の指示のもとで競技復帰にむけたリハビリを行なっていくこと重要です。

ケガをしたときは慌てず、「PEACE & LOVE」を思い出して、身体と上手に付き合っていきましょう。